



WYKORZYSTUJEMY POZNANE
ELEMENTY TAKTYKI W FORMIE
GRY W TCHOUKBALL

ANNA
ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Wykorzystujemy poznane elementy taktyki w formie gry w tchoukball.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń umie zastosować elementy ataku i obrony w grze bez kontaktu z przeciwnikiem, doskonali elementy techniczne (podania, chwyt i rzuty).
- **Poznawczy:** Uczeń zna zasady gry w tchoukball, zna taktykę ataku szybkiego i pozycyjnego oraz obrony „każdy swego”.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje rzut i chwyt piłki, doskonali dokładność rzutu, rozwija szybkość i wytrzymałość, wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje przepisy gry, rozwija współpracę w zespole przez wspólną aktywność sportową, panuje nad emocjami w czasie gry, nie przejawia agresji i niesportowych zachowań, wykonuje polecenia nauczyciela.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, treningu i uczenia się motorycznego, doboru losowego do ćwiczeń.

Techniki:

„dywanik pomysłów”, tak/nie, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

Środki dydaktyczne:

piłki do piłki ręcznej, bramki do gry, prezentacja multimedialna pod tytułem *Tchoukball* (po polsku „czukbol”; to gra bezkontaktowa rozgrywana przez dwie drużyny z użyciem piłki do piłki ręcznej oraz dwóch ram z naciągniętą siatką, które pełnią funkcję bramek).

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wyświetla prezentację o grze w tchoukball. Inspiruje uczniów do ćwiczeń, opowiadając im o grze.
2. Nauczyciel przedstawia cel lekcji i losowo dzieli uczniów w pary.

3. „Dywanik pomysłów” – uczniowie wymyślają ćwiczenia kształtujące, wykonując trucht dookoła sali. Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary. Następuje rozgrzewka. uczniowie ustawieni w dwuszeręgu demonstrują na środku ćwiczenia w truchcie z piłkami do piłki ręcznej, wykonują kłaśnięcie w dłonie i wracają truchtem: krążenia prawej i lewej ręki w przód z przekładaniem piłki z lewej do prawej, krążenia naprzemienne w tył, przrzucanie piłki z ręki do ręki nad głową, toczenie piłki do połowy prawą ręką, potem lewą, krok odstawno-dostawny, piłka w ramionach wyprostowanych przed sobą, przeplatanka na prawą stronę, następnie na lewą stronę, wysoko kolana i przekładanie piłki pod kolanami, skłon tułowia w przód z piłką trzymaną w rękach, wyrzut piłki w górę, przysiad, chwyt piłki w wysoku, marsz w wykroku z przekładaniem piłki pod nogą w wykroku, skip C, w truchcie przekładanie piłki wokół tułowia, podrzut piłki i chwyt jej w biegu. Uczniowie zdolni pełnią rolę liderów. Trudności mogą mieć uczniowie niedowidzący, którzy ćwiczą blisko nauczyciela.
4. Ćwiczenia kształtujące w parach w miejscu. Po wykonanym ćwiczeniu uczeń podaje piłkę różnymi sposobami do partnera: skręty tułowia z piłką trzymaną w ramionach przed sobą, toczenie piłki po 8 w skłonie, brzuszki, grzbiety z piłką, leżenie przewrotne, piłka między nogami, kulanie piłki w siadzie równoważnym pod podniesionymi nogami. Uczniowie ze SPE wykonują leniwe ósemki.

Część główna:

1. Ćwiczenia podania i chwytów piłki w parach: oburącz przed klatką piersiową, ręce do pełnego wyprostowania, jednorącz: prawą i lewą ręką na zmianę, z wysoku w górę, hakiem, przyjęcie piłki.
2. Ćwiczenia podania i chwytów piłki w parach w truchcie: jak w ćwiczeniu wyżej.
3. Ćwiczenia podania piłki do przodu – jeden uczeń podaje piłkę lekko na skos do przodu, drugi uczeń dobiega i łapie piłkę, następnie podaje ją lekko do przodu.
4. Ćwiczenia podania piłki po linii do przodu – jeden uczeń podaje piłkę w przód, drugi uczeń dobiega i łapie piłkę.
5. Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach przed bramką ćwiczą chwyt piłki i rzut na bramkę.
6. Omówienie przez nauczyciela przepisów gry. Nauczyciel zwraca uwagę na nieprzeszkadzanie w grze oraz na to, że sposobem na przejęcie piłki jest obrona.
7. Uczniowie grają 5 na 5 i respektują przepisy gry. W przydatku większej liczby uczniów pozostali uczniowie są ustawieni naprzemiennie na liniach bocznych boiska i poprzez podania są włączeni do gry. W czasie gry niećwiczący kibicują i pomagają sędziować.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia lekkiego truchtu dookoła boiska i ćwiczenia stretchingowe.
2. Metodą tak/nie uczniowie dokonują samooceny umiejętności chwytu piłki i rzutu nią.
3. Nauczyciel wyróżnia oceną najbardziej zaangażowanych i podsumowuje grę, analizując ustawienie, podania i rzuty uczniów. Nauczyciel wystawia ocenę uczniom, którzy przedstawia przepisy gry.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności fizycznej gry zespołowej (bezkontaktowej gry). Rozwija umiejętność komunikowania, współpracy uczniów, podejmowania decyzji w czasie gry. Przeciwwskazania mają uczniowie ze skoliozą, mają możliwość rzutów oburącz.

Materiał pomocniczy: <http://www.tchoukball.pl/>